BAB II
TINJAUAN UMUM TENTANG MARAH

A. Pengertian Marah

Marah dalam bahasa Arab yaitu *Ghadhab* (غضب). Kata *Ghadhab* berasal dari akar kata *ghadhiba-yaghdhabu-ghadhaban* (- يغضب – غضب غضبا) berarti marah.[1] Marah berarti gusar, jengkel, muak dan sangat tidak senang karena diri diperlakukan tidak sepantasnya. Marah-marah sebagai kata kerja yang berarti berkali-kali marah ; mengeluarkan kata-kata atau menunjukan sikap sebagai pelampiasan marah.[2] Dalam bahasa arab, sebagaimana diuraikan secara rinci oleh sayyid Muhammad Nuh dalam kitab *Afatun 'Ala At-Thariq* marah memiliki beberapa makna:[3]

a. Marah berarti tidak rela terhadap sesuatu dan iri dari sesuatu.

   Jika dikatakan, "*gadiba 'alaihi ghadaban wa maghdhubatan*," berarti dia marah atau tidak rela atas sesuatu. "*Ghadhiba lahu*", berarti marah atau tidak rela kepada seseorang untuk kepentingan orang lain.

---

[1]Adib Bisri dan Munawwir A. Fatah, al-Bisri *Kamus Arab-Indonesia*, (Surabaya: Pustaka Progressif, 1999), hlm. 542.

[2]Em Zulfajri dan Ratu Aprilia Sanjaya, *Kamus Lengkap Bahasa Indonesia*, (T.tmp: Difa Publisher, t.thn), hlm. 550.

[3]Sayyid Muhammad Nuh, *Afatun 'Ala at-Thariq*, (t.tmp: Dar al-Wafa', 1987), hlm. 74.

b. Menggigit sesuatu.

Jika kita berkata, "*ghadhibat al-khailu 'alal lujami*, artinya kuda menggigit besi kedelai.

c. Memberengut

Jika kita berkata, *naqatun ghadub, imra'atun ghadub*, artinya unta memberengut, wanita itu muram.

d. Bengkak di sekitar sesuatu.

Jika kita berkata, "*ghadabat 'ainuhu wa ghudibat*", artinya bengkak disekitar mata.

e. Kemurungan dalam hal pergaulan dan perilaku.

Jika kita berkata, *hadza ghudhabi*, artinya murung dalam pergaulan dan perilakunya.

f. Penghalang yang terbuat dari kulit unta, biasanya dipakai untuk berperang. "*al-Ghadhabah*" berarti kulit halus yang terbuat dari kulit kambing hutan.

Maka marah secara terminologi berarti perubahan internal atau emosional yang menimbulkan penyerangan dan penyiksaan guna mengobati apa yang ada di dalam hati. Perubahan yang lebih keras dari marah disebut *al-Ghaizh* sehingga orang-orang mendefenisikan *al-Ghaizh* sebagai kemarahan yang hebat.[4]

---

[4]Ibid, hlm. 75.

Dalam bahasan yang ringkas, Imam an-Nawawi mendefenisikan marah dari perspektif ilmu tasawuf, sebagai tekanan nafsu dari hati yang mengalirkan darah pada bagian wajah yang berakibat timbulnya kebencian pada diri seseorang.[5]

Beberapa perspektif lain tentang definisi marah diantaranya: Menurut DR. Sarlito Wirawan Sarwono, "*Marah adalah emosi yang timbul terhadap suatu yang menjengkelkan.*"[6] Imam Ghazali menerangkan; "*marah bagaikan nyala api yang menyala berkobar-kobar, menyerang bergerak dan bergejolak dalam hati manusia.*"[7]

Ghadab juga berarti darah yang memanas di jantung. Orang yang marah bisa berakibat muka tampak memerah dan pandangan mata menjadi seram, dengan diikuti denyut jantung yang makin cepat dan tubuh berasa gemetar.

Imam al-Qurthubi berkata bahwa marah dapat juga diartikan dengan as-Syiddah berarti kekuatan, keperkasaan, ataupun kekerasan. Maka kalimat *rajulul ghadhdhub* diartikan seseorang yang yang mempunyai perangai

---

[5]Yadi Purwanto dan Rachmad Mulyono, *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islami*, (Bandung: PT Refika Aditama, 2006), hlm. 7.

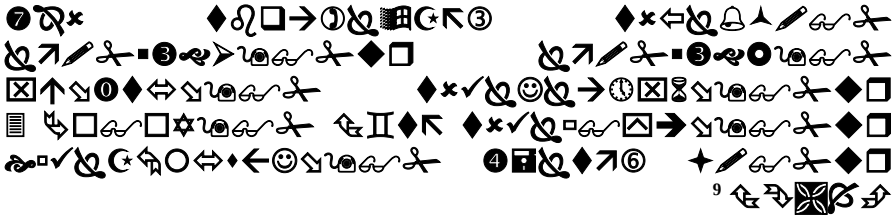
[6]Sarlito Wirawan Sarwono. *Pengantar Umum Psikologi*, (Jakarta: Bulan Bintang, 2000), Cet. VIII. hlm. 53.

[7]Imam Abu Hamid Muhammad bin Muhammad al-Ghazali, *Ihya' 'Ulumuddin*, (Semarang: Cv. Assy-Syifa', 2003), hlm.

keras. Sedangkan lafazh *ghadhdhub* juga bias diartikan ular jahat yang mematikan karena keperkasaannya.[8]

Marah adalah sifat tercela yang dapat merugikan diri sendiri dan orang lain. Oleh karena itu sifat ini dilarang oleh Islam. Sudah seharusnyalah kita berusaha mengendalikan sifat ini. Marah akan menutupi pikiran sehat seseorang.

Orang yang marah tidak akan bisa mempertimbangkan baik dan buruk. Ia akan bertindak sekehendak nafsu amarahnya. Ia bertindak berdasarkan emosi saja. Dengan demikian akan mudah dipengaruhi setan. Sebagai orang beriman dan bertakwa kita harus bisa mengendalikan diri dari amarah, karena mengendalikan diri dari marah adalah salah satu ciri orang yang bertakwa, Allah SWT berfirman dalam surat Ali Imran Ayat 134:



[9]

(yaitu) orang-orang yang menafkahkan (hartanya), baik di waktu lapang maupun sempit, dan orang-orang yang menahan amarahnya dan mema'afkan (kesalahan) orang. Allah menyukai orang-orang yang berbuat kebajikan.

---

[8]Syaikh Fauzi Said dan Nayif al-Hamd, *Jangan Mudah Marah* (solo: Aqwam: Cet. I 2006),hlm. 18.

[9]QS. Ali Imran Ayat 134.

Penyebab orang yang tidak mengontrol akal sehat dan agamanya adalah kemarahan. Ibnu Qayyim al-Jauziyah mengatakan, marah itu bagai binatang buas. Bila engkau membebaskannya, ia akan menerkammu.[10]

Beberapa pengertian di atas, penulis dapat menarik kesimpulan bahwa marah adalah bentuk ekspresi manusia untuk melampiaskan ketidak puasan, kekecewaan atau kesalahannya ketika terjadi gejolak emosional yang tidak terkendalikan. Dalam hal ini terdapat dua kategori marah, yaitu marah yang bersifat positif dan marah yang bersifat negatif. Marah yang bersifat positif ialah marah yang terkendalikan akal sehat dan marah yang bersifat negatif ialah marah yang tidak terkendalikan akal sehat.

Marah merupakan bagian dari emosi dasar manusia. Term emosi dalam pemakaian sehari-hari sangat berbeda dengan pengertian emosi dalam Kejiwaan. Emosi dalam pemakaian sehari-hari mengacu kepada ketegangan yang terjadi pada individu akibat dari tingkat kemarahan yang tinggi. Seorang yang membanting gelas karena merasa harga dirinya dilecehkan orang lain, dengan mudah dikategorikan sedang dalam keadaan emosi. Dengan kata lain, orang yang berubah nada suara, raut muka, atau tingkah lakunya karena marah, biasanya diperingatkan supaya jangan bertindak emosional. Ungkapan semacam itu jarang muncul pada peristiwa-peristiwa seperti kaget, ketakutan, senang, atau karena suatu yang menjijikkan,

[10]Ibid.,hlm. 45.

kendati semua peristiwa tersebut masuk dalam kategori emosi. Karena emosi lazim dipahami oleh masyarakat sebagai ekspresi marah.[11]

B. Penyebab Kemarahan

Kemarahan merupakan suatu gejolak kehidupan. Jika seorang naik darah atau berbuat kekeliruan, pekerjaan dan kegiatan mungkin terganggu, suasana kerja yang menyebalkan. Amarah senantiasa merusak. Sungguh sangat aneh yang mudah takut dengan arus yang datang, tetapi tidak berusaha menahan marah. Penyakit kanker telah menyita perhatian dunia dan menghabiskan banyak harta. Sementara marah yang menyebabkan terjadinya pembekuan darah dan konytraksi yang justru lebih sering mengantarkan kepadakematian dari pada kanker, malah kurang mendapat perhatian. Untuk menghindari gangguan tersebut, Rasulullah SAW telah mengajarkan pada seorang sahabat agar dapat menghindari hal-hal yang dapat memicu kemarahan:

عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي قَالَ لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ مِرَارًا قَالَ لَا تَغْضَبْ (رواه البخاري)[12] .

Dari Abu Hurairah RA.“Seseorang berkata kepada Nabi SAW, ‘Berwasiatlah kepadaku’. Beliau bersabda. ‘Jangan marah’ orang

---

[11]M. Darwis Hude, *Emosi Penjelajahan Religio Psikologi Tentang Emosi Manusia di Dalam al-Qur’an*, (t.tmp: Erlangga, 2006), hlm. 15.

[12]Abi Abdullah bin Muhammad bin Isma’il al-Bukhari, *al-Jami’ al-Shahih*, (Istanbul: Dar al-Fikri, 2000)., Jilid 4 hlm. 100.

itu mengulanginya beberapa kali dan beliau bersabda, 'Jangan marah'."

Emosi marah bukan hal yang dilarang, karena ia merupakan naluri yang tidak hilang dari *tabi'at* seseorang. maksud kata larangan di atas adalah sesuatu usaha untuk mengendalikannhya dengan latihan. Seperti pendapat al-Khaththabi, makna sabda Nabi SAW '*Jangan marah*' adalah jauhi sebab-sebab yang menimbulkan kemarahan dan jangan mendekati hal-hal yang mengarah kepadanya."[13]

Oleh karena itu, seseorang perlu terlebih dahulu mengenali hal-hal yang dapat menyebabkan kemarahan. Secara garis besar sebab yang menimbulkan marah itu terdiri dari dua faktor:[14]

1. Faktor Fisik

Manusia terdiri dari unsur jasmani dan unsur rohani. Keduanya ini harus juga mendapat perhatian yang seimbang, disamping memenuhi kebutuhan unsur rohani, dalam hal ini faktor fisik juga harus mendapat porsi yang serius untuk dapat mengenali penyebab kemarahan pada fisik yaitu antara lain:

a. Kelelahan yang berlebihan, misalnya orang yang terlalu lelah karena kerja keras, akan lebih mudah marah dan mudah tersinggung.

---

[13]Al-Hafiz Ibnu Hajar al-Asqalani, Pen. Amiruddin , *Fathul Bari Syarah Shahih Al-Bukhari* , (Jakarta: Pustaka Azzam, 2008), Jilid 29, hlm. 400.

[14]Yadi Purwanto, Op.cit., hlm. 18.

b. Zat-zat tertentu yang dapat menyebabkan marah. Misalnya jika otak kurang mendapat zat asam, maka orang tersebut akan mudah marah.

c. Hormon kelamin pun dapat mempengaruhi kemarahan seseorang. Hal ini dapat dilihat dan dibuktikan sendiri pada sebagian wanita yang sedang menstruasi, rasa marah merupakan ciri khasnya yang utama.

2. **Faktor Psikis**

Faktor psikis yang menimbulkan marah adalah erat kaitannya dengan kepribadian seseorang. terutama sekali menyangkut apa yang disebut "*Self Concept* yang salah" yaitu anggapan seseorang terhadap dirinya yang salah. *Self concept* yang salah manghasilkan pribadi yang tidak seimbang. Karena seseorang akan menilai dirinya sangat berlainan sekali dengan kenyataan yang ada. Berikut ini merupakan beberapa sebab yang memunculkan marah:[15]

a. Ujub (Rasa Bangga Terhadap Diri Sendiri)

Rasa bangga terhadap pendapat, status sosial, nasab (keturunan), dan harta merupakan salah satu pangkal permusuhan yang dapat membangkitkan kemarahan jika tidak diikat ataupun diarahkan dengan nilai-nilai islam.

[15]Fauzi Said dan Nayif, Op.cit., hlm. 20-29.

Ujub merupakan teman dekat dari kesombongan. Sedangkan kesombongan merupakan salah satu dosa besar. Sabda Nabi Muhammad SAW:

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ بَشَّارٍ حَدَّثَنَا أَبُو دَاوُدَ حَدَّثَنَا شُعْبَةُ عَنْ أَبَانَ بْن تَغْلِبَ عَنْ فُضَيْلٍ عَنْ إِبْرَاهِيمَ عَنْ عَلْقَمَةَ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَا يَدْخُلُ الْجَنَّةَ مَنْ كَانَ فِي قَلْبِهِ مِثْقَالُ ذَرَّةٍ مِنْ كِبْرٍ (رواه مسلم).[16]

Tidak akan masuk surga orang yang dalam hatinya tersisa rasa sombong, meski hanya seberat biji sawi.

b. Perdebatan/Perselisihan

Bencana perdebatan sangatlah banyak. Diantaranya adalah munculnya rasa marah. Oleh sebab itu, islam melarang perselisihan.[17]

عَنْ أَبِي أُمَامَةَ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَا زَعِيمٌ بِبَيْتٍ فِي رَبَضِ الْجَنَّةِ لِمَنْ تَرَكَ الْمِرَاءَ وَإِنْ كَانَ مُحِقًّا وَبِبَيْتٍ فِي وَسَطِ الْجَنَّةِ لِمَنْ تَرَكَ الْكَذِبَ وَإِنْ كَانَ مَازِحًا وَبِبَيْتٍ فِي أَعْلَى الْجَنَّةِ لِمَنْ حَسَّنَ خُلُقَهُ (رواه ابو داود).[18]

---

[16]Al-Imam Abi al-Husain Muslim bin al-Hujjaj Ibnu Muslim al-Qusyairi al-Naisaburi, *Jami' al-Shahih*, (Bairut: Dar al-Fikri, t.thn), Jilid 1 hlm. 65.

[17]Namun, Ada Juga Debat Yang Terpuji (Jidal), Yaitu Debat Yang Memperhatikan Adab-Adab Islami, Dalam Rangka Amar Ma'ruf Nahi Mungkar, Sebagaimana Dalam Ayat (Yang Terjemahannya): dan Bantahlah Mereka Dengan Cara Yang Lebih Baik.

[18]Abi Daud Sulaiman bin Asy'as as-Sijistani, *Sunan Abi Daud*, (Riyadh: Maktabah Ma'arif) ,hlm. Jilid 4 271.

Dari Abi Umamah berkata berkata nabi Muhammad SAW Aku akan menjamin rumah di tepi surga bagi seseorang yang meninggalkan perdebatan meskipun benar. Aku juga menjamin rumah di tengah surga bagi seseorang yang meninggalkan kedustaan meskipun bershifat gurau, Dan aku juga menjamin rumah di syurga yang paling tinggi bagi seseorang yang berakhlak baik.

c. Senda Gurau

Anda akan mendapati orang-orang yang sering bersenda gurau terkadang melampaui batasan syar'i, baik dengan perkataan yang tidak berfiaidah ataupun melakukan hal-hal yang bias menyakiti hati orang lain. Hal ini bias menimbulkan dosa besar, apalagi setelah itu si pelaku berdalih bahwa apa yang dia perbuat hanyalah senda gurau. Karena itulah, Rasulullah SAW bersabda:

عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْن السَّائِبِ بْن يَزِيدَ عَنْ أبيهِ عَنْ جَدِّهِ أَنَّهُ سَمِعَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ يَقُولُ لَا يَأْخُذَنَّ أَحَدُكُمْ مَتَاعَ أَخِيهِ لَاعِبًا وَلَا جَادًّا (رواه ابو داود).[19]

Dari Abdullah bin sa'ib bin yazid dari bapaknya dari neneknya bahwasanya ia mendengar rasulullah SAW berkata jangan sesekali salah seorang di antara kalian mengambil barang saudaranya, dengan main-main (senda gurau) maupun dengan sengaja.

Khalid bin Syafwan pernah berkomentar tentang senda gurau, salah seorang dari kalian bias menghantam temannya dengan sesuatu yang lebih keras dari batu besar, dan menusuk hidungnya dengan bau-bauan yang lebih menyengat daripada lada, serta

[19]Ibid., Jilid 4 hlm. 329.

menuangkan kepadanya sesuatu yang lebih panas dari air yang mendidih dalam ketel. Akan tetapi, setelah itu dia hanya mengatakan, aku hanya bersenda gurau denganmu.

d. Ucapan Yang Tidak Sopan dan Keji

Ucapan-ucapan tersebut baik berupa celaan, umpatan, ungkapan yang menyesakkan dada, ataupun yang memancing kemarahan. Rasulullah SAW bersabda:

عَنْ أُمِّ الدَّرْدَاءِ عَنْ أَبِي الدَّرْدَاءِ أَنَّ النَّبِيَّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ مَا شَيْءٌ أَثْقَلُ فِي مِيزَانِ الْمُؤْمِنِ يَوْمَ الْقِيَامَةِ مِنْ خُلُقٍ حَسَنٍ وَإِنَّ اللَّهَ لَيُبْغِضُ الْفَاحِشَ الْبَذِيءَ (رواه ابو داود)[20]

Dari ummi ad-Darda' dari abi ad-Darda' bahwasanya Nabi SAW berkata berkata tidak ada yang lebih berat pada timbangan orang beriman hari kiamat daripada akhlak yang baik dan sesungguhnya allah membenci orang yang berbicara keji dan tidak sopan (kotor).

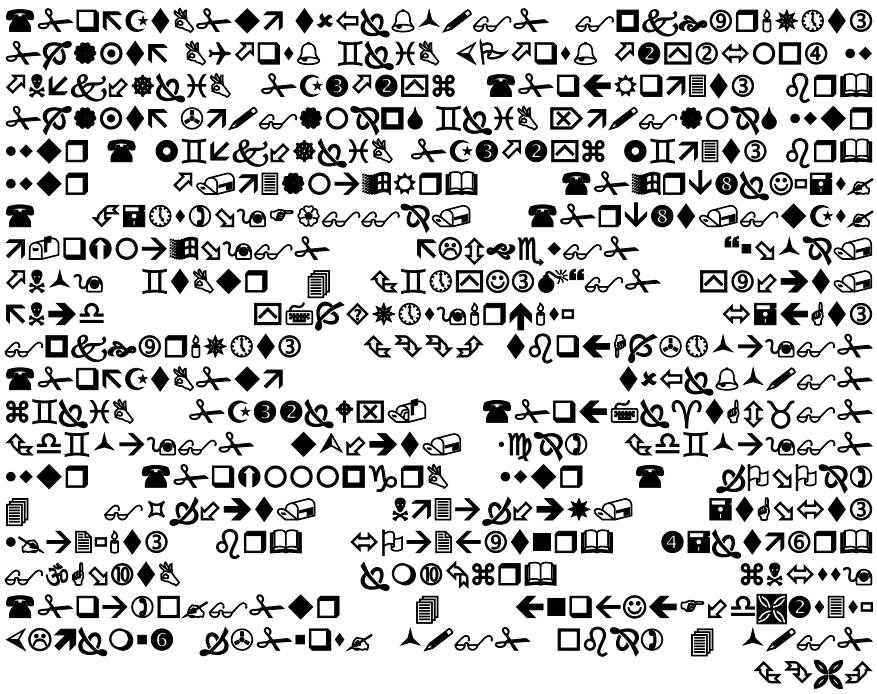
e. Memusuhi Orang Lain Dengan Segala Cara

Sikap memusuhu orang lain dengan segala macam cara, seperti mengolok-olok, mengejek, mencari kesalahan, memata-matai, menggunjing, mengadu domba, mencaci, menyinggung perasaan dan menyiksa. Hal tersebut banyak dilakukan orang yang memang ada perasaan benci kepada seseorang apapun akan menjadi salah.

---

[20]Ibid., Jilid 3, hlm. 403.

Sebab itu Allah SWT dan Rasulnya telah mengingatkan agar jangan sampai memusuhi orang lain, tanpa alasan yang tidak jelas:



Hai orang-orang yang beriman, janganlah sekumpulan orang laki-laki merendahkan kumpulan yang lain, boleh Jadi yang ditertawakan itu lebih baik dari mereka. dan jangan pula sekumpulan perempuan merendahkan kumpulan lainnya, boleh Jadi yang direndahkan itu lebih baik. dan janganlah suka mencela dirimu sendiri dan jangan memanggil dengan gelaran yang mengandung ejekan. seburuk-buruk panggilan adalah (panggilan) yang buruk sesudah iman dan Barangsiapa yang tidak bertobat, Maka mereka Itulah orang-orang yang zalim.

Hai orang-orang yang beriman, jauhilah kebanyakan purba-sangka (kecurigaan), karena sebagian dari purba-sangka itu dosa. dan janganlah mencari-cari keburukan orang dan janganlah menggunjingkan satu sama lain. Adakah seorang diantara kamu yang suka memakan daging saudaranya yang sudah mati? Maka tentulah kamu merasa jijik kepadanya. dan bertakwalah kepada Allah. Sesungguhnya Allah Maha Penerima taubat lagi Maha Penyayang.[21]

[21]QS. al-Hujurat Ayat 11-12.

Sabda Nabi Muhammad SAW:

حَدَّثَنَا يَحْيَى بْنُ يَحْيَى قَالَ قَرَأْتُ عَلَى مَالِكٍ عَنْ أَبِي الزِّنَادِ عَنْ الْأَعْرَجِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ إِيَّاكُمْ وَالظَّنَّ فَإِنَّ الظَّنَّ أَكْذَبُ الْحَدِيثِ وَلَا تَحَسَّسُوا وَلَا تَجَسَّسُوا وَلَا تَنَافَسُوا وَلَا تَحَاسَدُوا وَلَا تَبَاغَضُوا وَلَا تَدَابَرُوا وَكُونُوا عِبَادَ اللَّهِ إِخْوَانًا (رواه مسلم)[22]

Jaunhkanlah dirimu dari prasangka karena prasangka itu merupakan pembicaraan yang paling bodoh. Janganlah kamu mencari-cari kesalahan orang lain, janganlah bersaing (tidak sehat), jangan saling mendengki, jangan saling membenci, janganlah saling memusuhi, janganlah saling memutuskan hubungan. Jadilah kamu hamba-hamba Allah yang bersaudara.

C. MACAM-MACAM DAN TINGKATAN MARAH

Setiap orang tentunya memiliki kadar amarah yang berbeda, tergantung sejauh mana manusia tersebut dapat mengatasinya. Tetapi walaupun demikian marah tersebut dapat digolongkan pada:[23]

1. Berlebihan (افراط)

Suatu kondisi ketika seseorang telah didomosili amarahnya sehingga ia keluar dari garis besar akal dan agama serta dari keta'atan terhadap keduanya. Apabila akal seseorang telah tertutupi dengan nafsunya, sudah dipastikan dia ibarat kapal tanpa nahkoda. Begitu juga akal yang tidak dilandasi dengan agama maka kehidupan seseorang lebih hina lagi dari binatang karena ia akan berfikir dan

---

[22]Muslim, Op.cit., Jilid 4 hlm 10 .

[23]Muhammad Nabil Kazhim, *Kaifa Nataharrar Min Nari Al-Ghadab*, (Mesir: Dar as-Salam, 2008), hlm. 21-24.

berbuat atas dasar perut dan keinginan tanpa ada rasa tanggung jawab. Terjadinya kondisi seperti ini timbul atas dua faktor, yaitu faktor pembawaan dan faktor kebiasaan. Sehingga tidak sedikit orang memiliki sifat pemarah sebagai sifat bawaan, seakan-akan wajahnya cerminan dari sifat itu. Pembawaan itulah yang akan menyulut panasnya tabiat hati, karena marah memang bersumber dari api sebagaimana Rasulullah SAW jelaskan dalam sabdanya pada hadis yang panjang dari abi sa'id al-Khudri:

عنْ جَدِّي عَطِيَّةَ وَقدْ كَانَتْ لَهُ صُحْبَةٌ قالَ قالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إنَّ الْغَضَبَ مِنْ الشَّيْطان وَإنَّ الشَّيْطانَ خُلِقَ مِنْ النَّار وَإنَّمَا تُطْفأ النَّارُ بِالْمَاءِ فإذا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ (رواه أبو داود)[24]

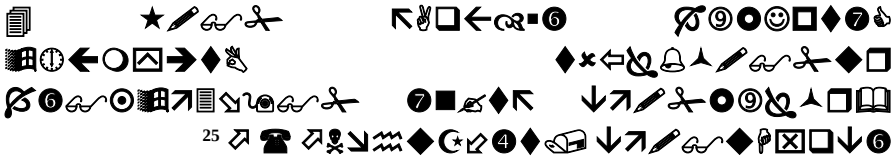
Dari nenekku 'Athiyyah RA dia memiliki sahabat, dia berkata Rasulullah SAW berkata, sesungguhnya marah itu datangnya dari setan dan sesungguhnya setan itu diciptakan dari api dan sesungguhnya api itu dipadamkan dengan air, maka apabila salah seorang kamu marah, maka hendakklah dia berwudhu'.

2. Berkekurangan (تفريط)

Kondisi ini juga masih tercela dan orang yang dihinggapi kondisi ini termasuk kelompok orang yang tidak memiliki pembelaan dan kobaran. Imam as-syafi'I berkata, "*siapa yang dituntut oleh suatu kondisi untuk marah tapi tidak marah, ia seperti kedelai. Dan siapa yang kehilangan rasa marah dan pembelaan, berarti ia sangat*

[24]Abu Daud., Op.cit., Juz 4, hlm. 266.

kurang." Padahal Allah SWT menggelari para sahabat dengan sebutan orang-orang yang memiliki kekuatan dan pembelaan, Allah SWT berfirman:



Muhammad itu adalah utusan Allah dan orang-orang yang bersama dengan Dia adalah keras terhadap orang-orang kafir, tetapi berkasih sayang sesama mereka. kamu Lihat mereka ruku' dan sujud mencari karunia Allah dan keridhaan-Nya, tanda-tanda mereka tampak pada muka mereka dari bekas sujud.

3. Kondisi Seimbang (تعديل)

Suatu kondisi ketika marah hanya akan timbul setelah mendapatkan isyarat dari akal dan agama. Ketika marah terpancing pada suasana yang mengharuskan agar melakukan pembalasan dan segera reda pada suasana yang mengharuskan agar berlaku santun. Menjaganya pada batas yang wajar dan stabil adalah bentuk sikap yang dibebankan Allah SWT atas hamba-hambanya. Sifat ini adalah terpuji dan inilah sebaik-baik posisi ketika marah.

Hal ini telah Rasulullah contohkan dalam sabdanya:

---

[25]QS. Al-Fath Ayat 29

أَلا وَإِنَّ مِنْهُمْ الْبَطِيءَ الْغَضَبِ سَرِيعَ الْفَيْءِ وَمِنْهُمْ سَرِيعُ الْغَضَبِ سَرِيعُ الْفَيْءِ فَتِلْكَ بِتِلْكَ أَلا وَإِنَّ مِنْهُمْ سَرِيعَ الْغَضَبِ بَطِيءَ الْفَيْءِ أَلا وَخَيْرُهُمْ بَطِيءُ الْغَضَبِ سَرِيعُ الْفَيْءِ أَلا وَشَرُّهُمْ سَرِيعُ الْغَضَبِ بَطِيءُ الْفَيْءِ (رواه الترمذي)[26]

Ingat, diantara mereka ada yang lamban marah dan cepat sadar, ada juga yang cepat marah dan cepat sadar, maka itu sebagai ganti yang itu, ingat, diantara mereka ada yang cepat marah dan lamban sadar, ingat, yang terbaik dari mereka adalah yang lamban marah tapi cepat sadar, ingat yang terburuk dari mereka adalah yang cepat marah dan lamban sadar.

D. Penanggulangan Gejolak Marah

Jika seorang pernah diminta untuk santai, tenang, atau sabar ketika gejolak amarah sedang memuncak. Permintaan-permintaan seperti di atas hanya sedikit ucapan menimbulkan efek yang jauh berbeda dari yang diharapkan, bahkan sering kali justru memperburuk keadaan. Setidaknya, ucapan semacam itu tidak memiliki pengaruh apa pun terhadap gejolak yang tengah dirasakan. Berpindah ke posisi tenang begitu gejolak muncul bukanlah sesuatu yang mudah dilakukan, karena itu akan menentang seluruh respons fisiologi yang mempersenjatai seorang sejak lahir.

Manusia sebagai makhluk yang memiliki hawa nafsu tentunya tidak dapat dibersihkan total dari potensi amarah. Namun, islam sebagai agama *rahmatan lil'alamin* mengajarkan bagaiman membuat amarah tersebut tidak

---

[26]Imam at-Tirmidzi, Op.cit., Jilid 4 hlm 81.

liar, ganas dan membahayakan bagi dirinya maupun orang lain disekitarnya, yaitu melalui pelatihan pengendalian.

Menendalikan amarah sangat penting dalam upaya mengubah amarah menjadi energi positif, minimal dapat mengurangi unsur negatifnya. Dibawah ini sebagian daripada terapi amarah:

1. **Terapi Agama**

Al-Qur'an dan juga mengingatkan agar manusia dapat mengendalikan emosi marah, karena ketika seseorang sedang marah pemikirannya akan macet dan kehilangan kemampuan untuk memberikan penilaian yang benar.

Said Hawa (1994), dalam kitab *al-Mustakhtas fi tazkiyatin nufus* menjelaskan bahwa kemarahannya telah berkobar hebat itu tadi jalan lain pengobatannya hanyalah dengan obat atau penawar yang berupa ilmu dan amal. ***Pertama*** dengan terapi ilmu yaitu:[27]

a. Hendaklah orang yang sudah marah itu merenungi berbagai macam berita yang menjelaskan perihal keutamaan menahan amarah memberikan ma'af, sabar dan *hilim*, serta menanggung yang tidak mengenakkan hati.
b. Hendaklah orang itu menakut-nakuti dirinya dengan azab atau sikasa Allah SWT kepada jiwanya sendiri seyogyanya ia mengatakan

[27]Majdi Muhammad Asy-Syahawi, Pen. Ahsan Abu Azzam, *Mawaaqif Ghadiba Fiha al-Rasul (Saat-Saat Rasulullah Saw Marah),* (Jakarta: Pustaka Azzam, 2005), hlm. 61-67.

sesungguhnya kekuasaan Allah SWT atas diriku adalah jauh lebih besar dari kekuasaanku atas orang ini, maka aku tidak akan sanggup menanggung amarahnya Allah SWT pada hari kiamat kelak.

c. Mengingatkan dirinya tentang akibat buruk dari sifat dendam dan permusuhan, dimana sang musuh akan selalu berusaha untuk membalas dan menghancurkan semua maslahat kehidupannya. Karenanya, seseorang hendaknya mawas diri dan menghindari sikap emosional yang akibatnya hanya akan menimbulkan berbagai macam permasalahan dan kesulitan dalam hidup.

d. Raut wajah seseorang akan berubah menjadi buruk ketika marah, sama halnya ketika melihat raut wajah orang lain saat marah dan menyadari bahwa kemarahan itu sendiri adalah sikap buruk. Juga menyamakan sipemarah dengan binatang, sementara sikap lemah lembut dan sikap pema'af disamakan dengan sikap para Nabi dan Ulama.

e. Mengoreksi kembali apa yang membuatnya membalas dendam dan mengapa ia tidak mampu menahan dirinya dari kemarahannya, yang tentunya sikap kemarahan memiliki sebab dan alasan.

f. Hendaklah disadari bahwa kemarahan diakibatkan oleh suatu kejadian yang sudah menjadi kehendak Allah dan bukan kehendak sendiri. Lalu apakah ia pantas untuk mengatakan bahwa

kehendaknya lebih utama dari kehendak Tuhan? Dan ia ragu bahwa murka Tuhan lebih besar daripada kemarahannya tersebut.

Kedua, terapi dengan amal (perbuatan) sebagai penawar dan penahan gejolak marah, sebagai berikut:

a. Mengucapkan *Istii'adzah*

Ketika amarah dating memohon perlindungan dan berdoa kepada Allah SWT dari godaan setan, sabda Nabi Muhammad SAW:

عَنْ مُعَاذٍ قَالَ اسْتَبَّ رَجُلَانِ عِنْدَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ فَغَضِبَ أَحَدُهُمَا حَتَّى أَنَّهُ لَيُتَخَيَّلُ إِلَيَّ أَنَّ أَنْفَهُ لَيَتَمَزَّعُ مِنْ الْغَضَبِ فَقَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ يَقُولُهَا هَذَا الْغَضْبَانُ لَذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ اللَّهُمَّ إِنِّي أَعُوذُ بِكَ مِنْ الشَّيْطَانِ الرَّجِيمِ (رواه ابو داود)[28]

Dari mu'adz berkata dua orang laki-laki bertengkar didepan bai SAW, maka salah seorang diantara keduanya marah sehingga, maka nabi SAW berkata sesungguhnya saya mengetahui suatu kalimat jika engkau membacanya marah ini sungguh akan hilanglah daripadanya marah, ya allah sesungguhnya aku berlindung dari padamu dari setan yang terkutuk.

b. Mengubah Posisi,

[28]Ibid.

Jika cara membaca ta'audz juga amarah belum reda, maka hendaklah duduk (posisi berdiri), dan berbaring jika dalam posisi duduk dan teruskanlah dekatkan dengan tanah yang merupakan asal penciptaanmu.

Dari Abu Dzar RA, Rasulullah SAW bersabda:

إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ (رواه ابو داود)[29]

Apabila salah seorang diantara kamu marah, sedangkan ia dalam keadaan berdiri, maka hendaklah ia duduk agar hilang kemarahan dirinya. Bila tidak, maka berbaringlah.

Dari Sa'id al-Khudri RA Rasulullah SAW bersabda:

أَلا وَإِنَّ الْغَضَبَ جَمْرَةٌ فِي قَلْبِ ابْنِ آدَمَ أَمَا رَأَيْتُمْ إِلَى حُمْرَةِ عَيْنَيْهِ وَانْتِفَاخِ أَوْدَاجِهِ فَمَنْ أَحَسَّ بِشَيْءٍ مِنْ ذَلِكَ فَلْيَلْصَقْ بِالْأَرْضِ (رواه الترمذي)[30]

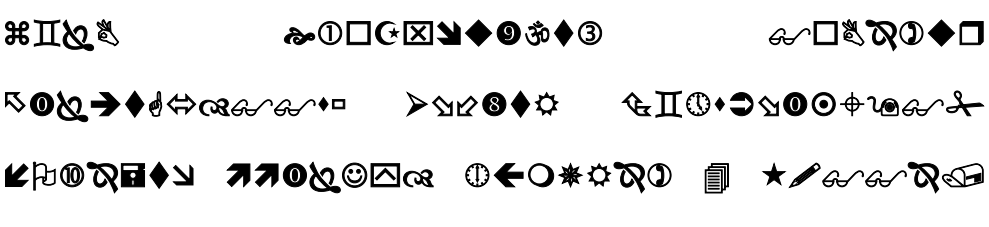
Ingat, marah itu bara api di hati manusia, apa kalian tidak melihat merahnya mata orang marah dan uratnya membengkak. Barangsiapa yang merasakan sesuatu darinya, hendaklah menempel tanah.

c. Selalu Mengingat Bahwa Setan Senantiasa Berambisi Untuk Menggoda dan Menghalangi Manusia dari Kebaikan.

Ketika perbuatan baik semakin bermanfaat bagi manusia dan semakin dicintai oleh Allah SWT, maka tentu setan tidak akan semakin dahsyat lagi dalam menggodanya. Oleh sebab

[29]Abu Daud, Op.cit., Juz 4, hlm. 266.
[30]Imam at-Tirmidzi, Op.cit.

itulah, menahan marah berarti telah mengumpulkan kebaikan dan meninggalkan kejelekan Firman Allah SWT:



[31]

Dan jika kamu ditimpa sesuatu godaan setan Maka berlindunglah kepada Allah yang maha mengetahui.

d. Meningkatkan Perdebatan dan Memilih Sikap Diam.

Saikh Abdurrahman bin Nashir As-Sa'di RA berkata, diantara hal bermanfa'at yang harus dipahami bahwa penghunaan manusia, baik berupa kata-kata yang menyakitkan tidak akan merugikan anda. Justru sebaliknya, hal itu akan menyebabkan kerugian bagi mereka (orang yang menghina). Terkecuali jika anda menanggapinya, kemudian hal tersebut menguasai perasaan anda, maka saat itu akan memberi mudarat kepada anda.

Dari Ibnu Abbas Rasulullah SAW bersabda:

عَن ابْن عَبَّاسٍ عَنْ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَنَّهُ قَالَ عَلِّمُوا وَيَسِّرُوا وَلَا تُعَسِّرُوا وَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسْكُتْ (رواه احمد)[32].

---

[31]QS. Al-A'raf Ayat 200.

[32]Ahmad bin Hanbal, *Musnad al-Imam Ahmad bin Hanbal*, (t.tmp: dar al-Fikr, t.thn), Jilid 2, hlm. 365.

Dari Ibnu Abbas dari Muhammad SAW, bahwasanya Nabi SAW bersabda: berilah pelajaran dan selalu berbuatlah dalam hal yang dapat menggembirakan orang lain dam janganlah kalian mempersulit seseorang, dan jika salah seorang diantara kamu marah, maka hendaklah dia diam.

e. Wudhu'

Diriwayatkan dari 'Athiyyah Sa'di RA, Rasulullah SAW bersabda:

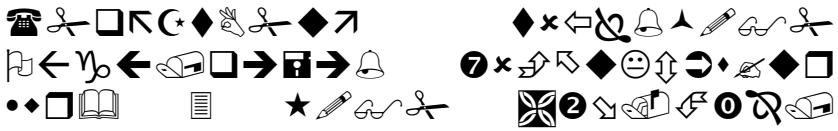
عَنْ جَدِّي عَطِيَّةَ وَقَدْ كَانَتْ لَهُ صُحْبَةٌ قَالَ قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِنَّ الْغَضَبَ مِنْ الشَّيْطَانِ وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خُلِقَ مِنْ النَّارِ وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ (رواه ابو داود)[33]

Dari nenekku 'Athiyyah RA dia memiliki sahabat, dia berkata Rasulullah SAW berkata, sesungguhnya marah itu datangnya dari setan dan sesungguhnya setan itu diciptakan dari api dan sesungguhnya api itu dipadamkan dengan air, maka apabila salah seorang kamu marah, maka hendakklah dia berwudhu'.

f. Memperbanyak Mengingat Allah (*Dzikirullah*)

Sesungguhnya jika hati manusia senantiasa mengingat Allah SWT maka hati akan terang sehingga otak dan akal tidak akan mudah dikuasai oleh amarah:

Firman Allah SWT:



[33]Abu Daud., Op.cit., Juz 4, hlm. 266.

❼✖⇧⇖⍓☺⇳➲⬩✍ ★✎✍✂ ❽❷⇩🗎⇗⓿⇘✍
⇦✂⇘⇧[34] ➲⚇❑➔🔒→☽⇘⌚✍✂

(Yaitu) orang-orang yang beriman dan hati mereka manjadi tenteram dengan mengingat Allah. Ingatlah, hanya dengan mengingati Allah-lah hati menjadi tenteram.

2. Terapi Rileksasi

Relaksasi adalah salah satu teknik di dalam terapi pelaku. Kebanyakan masyarakat, relaksasi diartikan sebagai partisipasi dalam aktivis olah raga, melihat TV dan rekreasi.

Dipilihnya terapi relaksasi sebagai salah satu terapi mengendalikan amarah, karena ini ternyata afektif. Burn (dalam utami, 2002) melaporkan beberapa keuntungan yang diperoleh dari latihan relaksasi, antara lain:[35]

a. Relaksasi membuat seseorang lebih mampu menghindari reaksi yang berlebihan karena adanya stress. Penelitian Dewi (1998) menunjukkan bahwa relaksasi dapat menurunkan ketegangan pada siswa sekolah penerbang.
b. Masalah-masalah yang berhubungan dengan stress atau marah seperti hipertensi, sakit kepala, insomnia dapat dikurangi atau

[34]QS. Al-A'ra'du Ayat 28.
[35]Yadi purwanto dan Rahmat. Op.cit., hlm. 76-77.

diobati dengan relaksasi. Penelitian hoelsher dan lichtein (1986) serta karyono (1994) telah menunjukkan bahwa relaksasi dapat menurunkan tekanan darah *systolic* dan diastolic pada penderita *hepertensi*, sakit kepala, insomnia.

c. Mengurangi tingkat kecemasan. Ada beberapa bukti bahwa individu dengan tingkat kecemasan yang tinggi dapat menunjukkan efek fisikologis positif melalui latihan relaksasi.

d. Mengurangi kemungkinan gangguan yang berhubungan dengan stress dan mengontrol *Anticipatory Anxiety* sebelum situasi yang menimbulkan kecemasan, seperti pada pertemuan penting, wawancara dan sebagainya.

e. Penelitian menunjukkan bahwa prilaku tertentu dapat lebih sering selama periode stress. Misalnya sering marah, naiknya jumlah rokok yang dihisab, konsumsi alkohol, pemakaian obat-obatan dan makan yang berlebihan, hal ini dapat mengurangi dengan melakukan relaksasi.

E. BAHAYA-BAHAYA KEMARAHAN

1. Pendekatan Agama

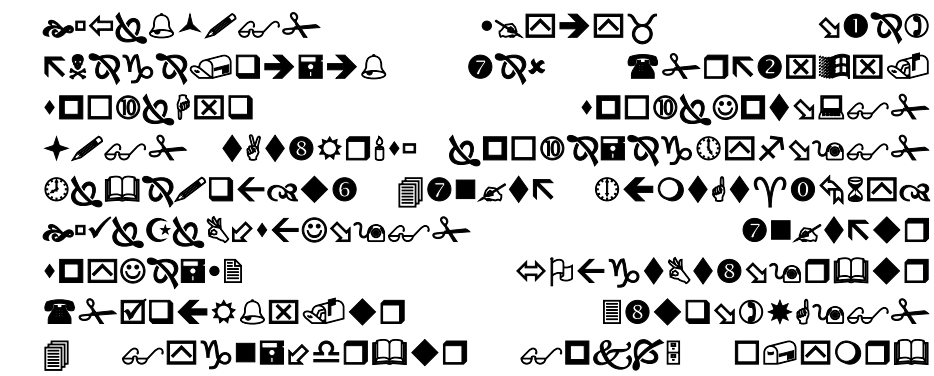
Bahaya yang timbul akibat yang berlebihan dan tidak terkendali sungguh banyak memberikan dampak negatif bagi orang suka marah senantiasa merusak. Pertumpahan darah sering terjadi, dendam, peperangan yang tiada henti bahkan sampai permusuhan yang berujung

pembunuhan menyebabkan ketidak stabilan kehidupan bermasyarakat sehingga kehidupan akan terasa hampa, maka sesuailah Nabi Muhammad SAW bersabda siapa yang ingin selamat dari murka maka janganlah marah:

حَدَّثَنَا حَسَنٌ حَدَّثَنَا ابْنُ لَهِيعَةَ حَدَّثَنَا دَرَّاجٌ عَنْ عَبْدِ الرَّحْمَنِ بْنِ جُبَيْرٍ عَنْ عَبْدِ اللَّهِ بْنِ عَمْرٍو أَنَّهُ سَأَلَ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ مَاذَا يُبَاعِدُنِي مِنْ غَضَبِ اللَّهِ عَزَّ وَجَلَّ قَالَ لَا تَغْضَبْ (رواه احمد)[36]

Hasan menceritakan pada kami ibnu lahi'ah menceritakan pada kami dari darraj dari Abdurrahman bin jubair dari Abdullah bin Amar, bahwa dia bertanya pada Nabi Muhammad SAW Apa yang dapat menjauhkanku dari murka Allah ya Rasul? Nabi menjawab jangan engkau marah.

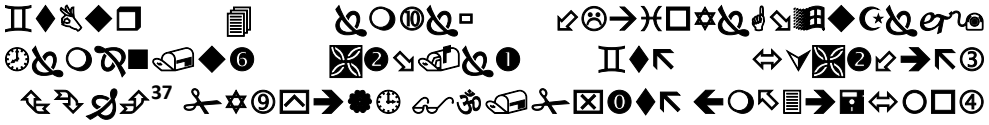
Begitu juga Allah SWT menggambarkan betapa buruknya sifat orang kafir yang menampakkan pembalaan yang terbit dari amarah dalam kebathilan dan fanatisme, sebaliknya Allah SWT memuji orang-orang beriman dengan nikmat ketenangan:



[36]Ahmad bin Hanbal, Op.cit. Jilid 2 hlm. 175.

ketika orang-orang kafir menanamkan dalam hati mereka kesombongan (yaitu) kesombongan Jahiliyah lalu Allah menurunkan ketenangan kepada Rasul-Nya, dan kepada orang-orang mukmin dan Allah mewajibkan kepada mereka kalimat-takwa[1404] dan adalah mereka berhak dengan kalimat takwa itu dan patut memilikinya. dan adalah Allah Maha mengetahui segala sesuatu.

Amarah banyak menimbulkan kesalahan serta membuat seseorang terjerumus kedalam berbagai kemaksiatan dan keburukan. Akibatnya ia akan memperoleh azab yang berat di dunia dan di akhirat:



Untuk Kami beri cobaan kepada mereka padanya. dan Barangsiapa yang berpaling dari peringatan Tuhannya, niscaya akan dimasukkan-Nya ke dalam azab yang Amat berat.

2. Pendekatan Psikologi

Larangan Nabi Muhammad SAW untuk tidak marah bukan hanya berdampak ketika itu saja, tetapi jauh setelah itu baru para peneliti menemukan betapa agungnya nasehat yang beliau sampaikan ini.

Bahkan para ahli psikologi mengatakan bahwa marah adalah suatu unsur yang paling menghancurkan dalam sifat dasar manusia. Apabila

[37]QS. Al-Jin Ayat 26

dibiarkan akan menjadi mesin penghancur yang akan melukai orang tersebut dan bahkan orang-orang yang berhubungan dengannya, beberapa bahaya marah dalam pandangan Psikologi dibagi pada tiga:[38]

a. Bahaya Fsikologis (Medis)

Para dokter memperingatkan bahwa marah dapat menyebabkan pembuluh-pembuluh darah jantungseseorang menyempit secara ketat. Penyempitan itu selanjutnya akan mengakibatkan serangan jantung yang berlebihan.

b. Bahaya Psikologis

Disamping bahaya jasmani, marag juga berimplikasi negative dari segi psikologi. Amarah akan menimbulkan berbagai akibat psikologis yang membahayakan. Setelah sadar, biasanya seseorang akan dipenuhi rasa penyesalan terhadap perbuatannya yang tidak patutu. Rasa penyesalan itu terkadang dapat demikian dalam, penghukuman diri, pengutukan diri hingga pada level depresi atau rasa bersalah yang menghantui untuk waktu yang lama. Mungkin ia tidak dapat mema'afkan dirinya dan ia

[38]Yadi Purwanto dan Rahmat Mulyono, Op.cit.,hlm. 31-43.

selanjutnya kan menjadi beban penyakit jiwa (الامراض العقلية) yang sangat merugikannya.

c. Bahaya Sosial

Amarah seseorang dapat menimbulkan biaya social yang mahal baginya. Watak pemarah mengakibatkan terjadinya disharmonis, putusnya silatul Rahim (*ukhuwwah*), putusnya kekerabatan, persahabatan, kehilangan pekerjaan atau bahkan terkena hukuman pidana dalam kasus yang berujung pada penganiayaan atau pembunuha.

Berdasarkan kondisi ini maka sangat sesuai jika Rasulullah SAW bersabda dalam hadis:

حَدَّثَنِي يَحْيَى بْنُ يُوسُفَ أَخْبَرَنَا أَبُو بَكْرٍ هُوَ ابْنُ عَيَّاشٍ عَنْ أَبِي حَصِينٍ عَنْ أَبِي صَالِحٍ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَجُلًا قَالَ لِلنَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ أَوْصِنِي قَالَ لَا تَغْضَبْ فَرَدَّدَ مِرَارًا قَالَ لَا تَغْضَبْ (رواه البخاري) .[39]

Telah menceritakan kepadaku Yahya bin Yusuf telah mengabarkan kepada kami Abu Bakr yaitu Ibnu Ayyasy dari Abu Hashin dari Abu Shalih dari Abu Hurairah RA bahwa seorang laki-laki berkata kepada Nabi shallallahu 'alaihi wasallam; "Berilah aku wasiat?" beliau bersabda: "Janganlah kamu marah." Laki-laki itu mengulangi kata-katanya, beliau tetap bersabda: "Janganlah kamu marah."

Kemudian Juga memuji orang yang bisa melawannya:

[39]Abi Abdullah bin Muhammad bin Isma'il al-Bukhari, *al-Jami' al-Shahih,* (Istanbul: Dar al-Fikri, 2000), Jilid 4 hlm. 100.

حَدَّثَنَا عَبْدُ اللَّهِ بْنُ يُوسُفَ أَخْبَرَنَا مَالِكٌ عَنْ ابْنِ شِهَابٍ عَنْ سَعِيدِ بْنِ الْمُسَيَّبِ عَنْ أَبِي هُرَيْرَةَ رَضِيَ اللَّهُ عَنْهُ أَنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَيْسَ الشَّدِيدُ بِالصُّرَعَةِ إِنَّمَا الشَّدِيدُ الَّذِي يَمْلِكُ نَفْسَهُ عِنْدَ الْغَضَبِ (رواه البخاري).[40]

Telah menceritakan kepada kami Abdullah bin Yusuf, Malik mengkhabarkan pada kami dari Ibnu Syihab dari Sa'id bin Musayyab dari abi Hurairah bahwasanya Rasulullah SAW SAW berkata: "Tidaklah orang yang kuat adalah orang yang pandai bergulat, tapi orang yang kuat adalah orang yang dapat menahan nafsunya ketika ia marah."

[40]Ibid., hlm. 100.